

Pre-menstrual syndrome

Diagnosis

A very common condition in females presented by behavioral & physical changes just before menses due to hormonal changes

مشكلة شائعة جداً في السيدات و البنات تتمثل في تغيرات جسدية و سلوكية قبل الدورة بأيام.. وجدت الاحصائيات ان من كل ٤ سيدات يوجد ٣ تعانين منها بدرجة ما

1. Behavioral changes

- Irritability
- Depression
- Insomnia
- Mood swings
- Appetite changes

التوتر

الاكتئاب

الأرق

التقلب المزاجي

تقلبات في الشهية

2. Physical changes

- Breast tenderness
- Abdominal distension
- Weight gain
- Joint pain
- Headache
- Fatigue

آلام في الثدي

انتفاخ

زيادة الوزن بسبب احتباس السوائل

آلام في المفاصل

صداع

ارهاق

Treatment

1. Instructions

- اشرح طبيعة المشكلة وانها حاجة طبيعية محتاجة تأقلم منها وتفهم مهن حولها
- تقلل من الأكل المملح لأنه يزيد احتباس السوائل و الورم و تقلل من القهوة
- الألبان و الأكل الغني بالكالسيوم و الفيتامينات يساعد على تقليل الأعراض

2. Analgesics

▪ Tablets أقراص

Ponstan forte tab

20 tab .. 10 LE

Sulid tab

10 tab .. 11 LE

قرص صباحا و مساء قبل الدورة بيوم و أثناء الدورة

▪ Suppositories

البوس تركيزه أعلى و بيمتص أسرع

Sulide supp

6 supp .. 8 LE

Mesulid supp

5 supp .. 6 LE

لبوس شرجي صباحا و مساء قبل الدورة بيوم و أثناء الدورة

3. Herbal products

Primrose plus caps

30 caps .. 27 LE

Premenstrual caps

20 caps .. 15 LE

كبسولة قبل النوم

الحالات الشديدة التي لا تستجيب للعلاج يجب تحويلها إلى عيادة النساء

Delaying menstruation

تأجيل الدورة الشهرية

بعض السيدات تحتاج إلى تأجيل نزول الدورة لغرض مثل الحج و العمرة

١. لو ماشية على حيوب منع حمل COC

هتكمل عليها من غير ماتوقف ٧ أيام

٢. لو مش ماشية على COC

Cidolut Nor tab

20 tab .. 5 LE

Steronate tab

20 tab .. 7 LE

قرص صباحا و مساء قبل الدورة المراد تأجيلها به أيام

تعود الدورة بعد ٢ - ٤ أيام من توقف الدواء

(يفضل عدم استخدامه لفترة أطول من أسبوعين)

يجب استبعاد وجود حمل قبل الاستخدام